PRT

Manual do Utilizador
Polar CS100b™
Polar CS100™

POLAR

17928264.00 ESP/PRT A

scubastore.com

BOTÕES

Nota:
Premir rapidamente um botão tem um efeito diferente de premir sem libertar o mesmo botão durante mais tempo:

- ***Premir normalmente:*** *premir e libertar o botão.*
- ***Premir durante mais tempo:*** *premir o botão (durante pelo menos um segundo). Prima sem libertar para aceder aos diversos menus mais rapidamente (conforme descrito nos modos principais).*

Botão da ESQUERDA

- Parar ou interromper a gravação do exercício.
- Cancelar a função.
- Sair do menu e regressar ao nível anterior do menu.
- Regressar ao modo Time a partir de qualquer modo (prima o botão sem libertar durante pelo menos um segundo. Se estiver no modo Exercise, prima o botão duas vezes).

Botão da DIREITA

- Passar ao modo ou nível do menu seguinte.
- Aumentar o valor seleccionado.

Botão do MEIO

- Iniciar a gravação do exercício.
- Aceitar a função.
- Aceder ao modo ou menu apresentado no visor e passar a um nível inferior do menu.
- Modo Exercise:
  - registar os dados referentes a uma volta durante o exercício
- Ligar a luz de retroiluminação em todos os modos (prima o botão sem libertar durante pelo menos um segundo).

GUIA DE REFERÊNCIA RÁPIDA DO CS100b / CS100

Visualizar a data e a hora.

DIREITA

MEIO

Modo Exercise: Monitorize e grave dados do exercício, como a frequência cardíaca, a velocidade e a distância.

Prima 2 x o botão da **ESQUERDA**

Modo File: Visualizar dados detalhados das sessões de exercício mais recentes.

DIREITA

MEIO

- Date / Time
- DIREITA
- Exe.Time / Avg HR / Max HR
- DIREITA
- Limits
- DIREITA
- In / Above / Below Zone
- DIREITA
- Kcal
- DIREITA
- Distance
- DIREITA
- Avg / MaxSpeed
- DIREITA
- Avg / MaxCad*
- DIREITA
- RideTime
- DIREITA
- Laps

Modo Totals: Visualizar dados de longo prazo das sessões de exercício.

DIREITA

MEIO

- Today's TOTALS
- DIREITA
- ThisWeek TOTALS
- DIREITA
- Season's TOTALS

Modo Settings: Alterar a hora e outros parâmetros.

MEIO

- Cycling SET
- DIREITA
- Timer SET
- DIREITA
- Limits SET
- DIREITA
- Bike SET
- DIREITA
- Watch SET
- DIREITA
- User SET
- DIREITA
- General SET

**É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

scubastore.com

Estimado cliente,

Parabéns por ter adquirido o novo Computador de Bicicleta Polar! Estamos orgulhosos por o ajudar a atingir os seus objectivos de desempenho e boa forma.

Leia cuidadosamente este manual para se familiarizar com o computador de bicicleta. Este manual contém as informações necessárias para utilizar e manter o computador de bicicleta. O mapa de funções existente na parte de dentro da capa do manual é um guia de consulta rápida das funcionalidades versáteis do computador de bicicleta Polar. Retire-o e leve-o consigo. Consulte www.polar.fi para obter indicações pormenorizadas sobre o produto, e www.PolarCyclingCoach.com para obter um programa de exercício personalizado e uma agenda de treino.

Obrigado por escolher a Polar!

ÍNDICE

As informações relevantes para a utilização do produto com o transmissor estão impressas a azul.

1. INTRODUÇÃO AO COMPUTADOR DE BICICLETA POLAR 7
- 1.1 ELEMENTOS DO PRODUTO 7
- 1.2 UTILIZAR O COMPUTADOR DE BICICLETA PELA PRIMEIRA VEZ 8
- 1.3 INSTALAR O SUPORTE PARA BICICLETA, O COMPUTADOR DE BICICLETA E O SENSOR DE VELOCIDADE 12
  - 1.3.1 Suporte para bicicleta e computador de bicicleta 12
  - 1.3.2 Sensor de velocidade 13
- 1.4 COLOCAÇÃO DO TRANSMISSOR 15

2. EXERCÍCIO 16
- 2.1 GRAVAR A SESSÃO DE EXERCÍCIO E MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA 16
- 2.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO 18
- 2.3 PARAR O EXERCÍCIO E VISUALIZAR O FICHEIRO DE RESUMO (FILE) 22

3. VISUALIZAR AS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FILE 23

4. VALORES TOTAIS 27

5. DEFINIÇÕES 31
- 5.1 DEFINIR A DISTÂNCIA DO PERCURSO PARA A FUNÇÃO TEMPO DE CHEGADA PREVISTO E GRAVAÇÃO AUTOMÁTICA DE VOLTAS (CYCLING SET) 31
- 5.2 DEFINIR O TEMPORIZADOR (TIMER SET) 33
- 5.3 DEFINIR OS LIMITES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (LIMITS SET) 34
  - 5.3.1 OwnZone 36
- 5.4 DEFINIÇÕES DA BICICLETA (BIKE SET) 39

scubastore.com

5.5 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO (WATCH SET) 43
5.6 DEFINIR OS DADOS PESSOAIS (USER SET) 45
5.7 DEFINIR AS UNIDADES E SONS DO COMPUTADOR DE BICICLETA (GENERAL SET) 48
6. EDITAR AS DEFINIÇÕES DO COMPUTADOR DE BICICLETA ATRAVÉS DE UM PC 49
7. CUIDADOS E MANUTENÇÃO 50
8. PRECAUÇÕES 53
9. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES 55
10. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS 57
11. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR 58
12. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR 59
13. ÍNDICE REMISSIVO 60

scubastore.com

1.1 ELEMENTOS DO PRODUTO

O pacote do computador de bicicleta Polar contém os seguintes elementos:

Computador de Bicicleta
O computador de bicicleta apresenta e regista os dados do ciclismo e do exercício. Introduza os seus dados pessoais no computador de bicicleta e analise os dados do exercício após os treinos.

Polar Bike Mount™ (Suporte para Bicicleta)
Fixe o suporte na bicicleta e aplique-lhe o computador de bicicleta.

Polar Speed Sensor™ (Sensor de Velocidade)
Um sensor sem fios que mede a velocidade e a distância quando utiliza a bicicleta.

Transmissor Codificado Polar
O CS100 inclui um transmissor. Caso contrário, o transmissor está disponível como produto acessório. O transmissor envia o sinal da sua frequência cardíaca para o computador de bicicleta. As zonas com eléctrodos existentes na parte posterior do transmissor detectam a sua frequência cardíaca.
A tira elástica mantém o transmissor à volta do peito. As informações relevantes para a utilização do produto com o transmissor estão impressas a azul.
O CS100b não inclui um transmissor, que poderá adquirir separadamente.

Serviços Polar na Web
www.PolarCyclingCoach.com é um serviço web completo, concebido para apoiar os objectivos do seu treino. O registo grátis permite-lhe aceder a um programa de exercício personalizado, a uma agenda de treino, a artigos úteis e a muito mais. Para além disso, pode encontrar as sugestões mais recentes sobre a utilização dos produtos e assistência online em www.polar.fi.

Serviço de Apoio ao Cliente, Registo e Informações da Garantia Internacional
Se o computador de bicicleta necessitar de reparação, envie-o com o Cartão de Devolução para o Centro de Assistência Técnica Polar. Ao preencher o Registo de Cliente, ajuda-nos a garantir a qualidade do serviço a clientes e o desenvolvimento de produtos e serviços futuros da Polar. A garantia de dois anos da Polar é emitida em nome do cliente/comprador original do produto. Guarde o Cartão de Garantia Internacional como prova da sua compra.

manualslib.com

1.2 UTILIZAR O COMPUTADOR DE BICICLETA PELA PRIMEIRA VEZ

Introduza os seus dados no modo Basic Settings (Definições Básicas) (hora, data, unidades e dados pessoais).

Como introduzir as Definições Básicas

A introdução de dados pessoais precisos garante-lhe um feedback adequado, baseado no desempenho (consumo de calorias, determinação da OwnZone, etc).

Active o computador de bicicleta premindo o botão do **MEIO**.
O visor fica preenchido com números e letras.

1. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **BASIC SET** (Definições Básicas).
2. Volte a premir o botão do **MEIO** e siga os passos apresentados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
3. **Time Set** (Definir a hora) • Modo de 24h/12h →	Botão da **DIREITA** • Seleccione o formato de 24h ou 12h. →	Botão do **MEIO**
• AM/PM (para formato de 12h)	Botão da **DIREITA** • Seleccione AM ou PM.	Botão do **MEIO**

scubastore.com

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
• Hours (Horas)	Botão da **DIREITA** • Seleccione as horas.*	Botão do **MEIO**
• Minutes (Minutos)	Botão da **DIREITA** • Seleccione os minutos.*	Botão do **MEIO**
4. **Date Set**** (Definir a data) • Day / Month (Dia/Mês)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h).*	Botão do **MEIO**
• Month / Day (Mês/Dia)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h).*	Botão do **MEIO**
• Year (Ano)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o ano.*	Botão do **MEIO**

Nota:

- **Se pretender seleccionar um valor diferente do apresentado, pode visualizar os valores mais rapidamente se premir o botão da **DIREITA** sem libertar.*
- *****A data é apresentada de acordo com o formato horário seleccionado (24 h: dia - mês - ano / 12h: mês - dia - ano).***
- *Depois de substituir a pilha ou de reiniciar o computador de bicicleta, só necessita de definir a hora e a data no menu Basic Settings. Pode ignorar as restantes definições premindo o botão da **ESQUERDA** sem libertar.*

scubastore.com

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Unit** (Unidades) kg/cm ou lb/ft	Botão da **DIREITA** • Seleccione as unidades de peso e da altura: kg/cm ou lb/ft.	Botão do **MEIO**
6. **Weight** (Peso) kg/lb	Botão da **DIREITA** • Seleccione o peso em quilogramas ou libras. ***Nota:*** *Se pretende seleccionar outras unidades, prima o botão da* ***ESQUERDA*** *para voltar ao passo 5.*	Botão do **MEIO**
7. **Height** (Altura) cm/ft	Botão da **DIREITA** • Seleccione a altura em cm ou ft. • Seleccione polegadas (se escolheu lb/ft).	Botão do **MEIO** Botão do **MEIO**
8. **Birthday** (Data de Nascimento) • Day / Month (Dia/Mês)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h).	Botão do **MEIO**
• Month / Day (Mês/Dia)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o mês (no formato 24h) ou dia (no formato 12 h).	Botão do **MEIO**
• Year (Ano)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o ano.	Botão do **MEIO**

scubastore.com

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
9. **Sex** (Sexo) Male / Female (Masculino/Feminino)	Botão da **DIREITA** • Seleccione sexo masculino ou feminino.	Botão do **MEIO**

- É apresentada a indicação **Settings done** (Definições concluídas).
- Para alterar as definições, prima o botão da **ESQUERDA** até voltar ao visor do parâmetro que pretende alterar.
- Para aceitar as definições, prima o botão do **MEIO** e o computador de bicicleta passa ao modo Time.

O computador de bicicleta entra no modo poupança de energia (visor em branco) se premir o botão da **ESQUERDA**, ou se não premir nenhum botão no modo Time durante os cinco minutos seguintes. Para voltar a activar o computador de bicicleta prima um botão qualquer.

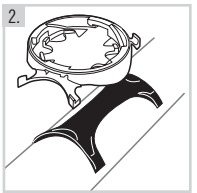
scubastore.com

1.3 INSTALAR O SUPORTE PARA BICICLETA, O COMPUTADOR DE BICICLETA E O SENSOR DE VELOCIDADE

1.3.1 SUPORTE PARA BICICLETA E COMPUTADOR DE BICICLETA

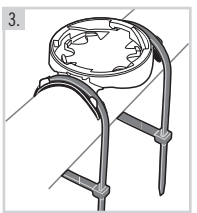
1. Pode instalar o suporte para bicicleta e o computador de bicicleta no lado esquerdo ou direito do guiador ou no eixo do guiador. Existem duas formas de fixar o suporte para bicicleta: utilizando braçadeiras ou um anel de fixação.

2.



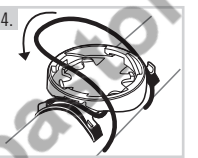
2. Coloque a peça de borracha no guiador ou no eixo do guiador, com o suporte para bicicleta por cima.

3.



3. Quando fixar o suporte para bicicleta com braçadeiras, passe-as por cima do suporte e ajuste-as à volta do guiador/eixo do guiador. Prenda o suporte firmemente. Corte as pontas das braçadeiras.

4.



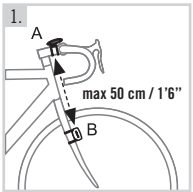
4. Em alternativa, prenda o suporte para bicicleta com um anel de fixação.

5. Coloque o computador de bicicleta no suporte. Rode o computador de bicicleta no sentido dos ponteiros do relógio até ouvir um estalido. Para libertar o computador de bicicleta prima e rode ao mesmo tempo, no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.

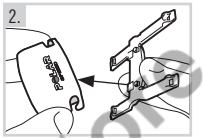
scubastore.com

1.3.2 SENSOR DE VELOCIDADE

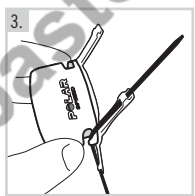
Para instalar o sensor de velocidade e o íman, necessita de um alicate e de uma pequena chave de parafusos.



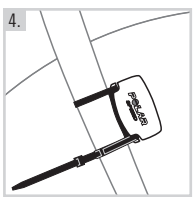
1. Verifique a parte da frente da forquilha dianteira para encontrar um local adequado para o sensor de velocidade. Quando o computador de bicicleta estiver aplicado no eixo do guiador (como mostra a figura) o sensor pode ser colocado de qualquer um dos lados da forquilha dianteira (B). Se o computador de bicicleta estiver aplicado no guiador, o sensor deve ser colocado do lado do computador de bicicleta. Recomenda-se a fixação do sensor a um máximo de 50 cm/1'6'' do computador de bicicleta (A). Para distâncias maiores (60 - 70 cm / 2' - 2'3'') é melhor testar o funcionamento do sensor antes de iniciar o exercício. O computador de bicicleta também deve formar um ângulo de aproximadamente 90° com o sensor de velocidade.



2. O equipamento inclui peças de borracha de dois tamanhos. Escolha uma peça de borracha adequada ao tamanho da forquilha dianteira e aplique-a no sensor.

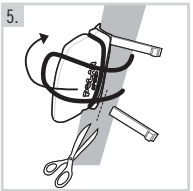


3. Existem duas formas de fixar o sensor de velocidade: utilizando braçadeiras ou um anel de fixação. Quando fixar o sensor com braçadeiras passe-as através dos orifícios da peça de borracha e do sensor.

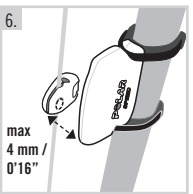


4. Ajuste o sensor à forquilha dianteira de modo a que o logótipo POLAR fique visível. Deixe as braçadeiras folgadas. Por agora, não as aperte totalmente.

scubasfoto.com



5. Em alternativa, fixe o sensor com um anel de fixação, como mostra a figura. Ajuste o sensor à forquilha dianteira de modo a que o logótipo POLAR fique voltado para fora. Se fixar o sensor com um anel de fixação, corte as pontas das peças de borracha.



6. Aplique o íman a um dos raios da roda, ao mesmo nível do sensor. O orifício do íman deve ficar voltado para o sensor de velocidade. Fixe o íman ao raio e aperte-o ligeiramente com uma chave de fendas. Por agora, não o aperte totalmente.

Ajuste a posição do íman e do sensor de velocidade de modo que o íman fique próximo do sensor sem lhe tocar. Ajuste o sensor o mais possível na direcção da roda/raios.

A distância máxima entre o sensor e o íman deve ser 4 mm/0'16". Quando o íman e o sensor de velocidade estiverem posicionados correctamente, aperte o parafuso ao íman utilizando uma chave de fendas. Aperte também muito bem as braçadeiras e corte as respectivas pontas.

A sua segurança é importante para nós. Quando andar de bicicleta, fique atento à estrada para evitar acidentes. Verifique se pode voltar o guiador normalmente e se os cabos dos travões ou das mudanças não se prendem no suporte para bicicleta ou no sensor de velocidade. Verifique também se o suporte para bicicleta ou o sensor de velocidade não perturbam os seus movimentos ou a utilização dos travões ou das mudanças.

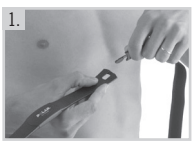
Antes de utilizar a bicicleta, deve definir o tamanho das rodas no computador de bicicleta. Para obter mais informações consulte as páginas 39-42.

scubastore.com

1.4 COLOCAÇÃO DO TRANSMISSOR

A transmissão codificada da frequência cardíaca reduz as interferências de outros monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades. Para se certificar de que a pesquisa de códigos é bem sucedida e garantir uma boa monitorização da frequência cardíaca, **mantenha o computador de bicicleta a uma distância de 3 pés/1 metro do transmissor**. Verifique se não está perto de outras pessoas que utilizam monitores de frequência cardíaca ou de qualquer fonte de interferências electromagnéticas. Para obter mais informações sobre as interferências consulte Precauções, na página 53.

Para medir a frequência cardíaca necessita de utilizar o transmissor.



1. Prenda uma extremidade do transmissor à tira elástica.

2. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa e confortável. Fixe a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda-a ao transmissor.

3. Afaste o transmissor do peito e humedeça as duas zonas com eléctrodos, que apresentam ranhuras, existentes na parte posterior.

4. Verifique se as áreas húmidas dos eléctrodos encostam firmemente à pele e se o logótipo Polar se encontra numa posição central e está direito.

Consulte o capítulo seguinte para saber como iniciar a medição da frequência cardíaca.

scubastore.com

2.1 GRAVAR A SESSÃO DE EXERCÍCIO E MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA

É possível gravar um Ficheiro de Exercício (File). Existem duas formas de iniciar o registo da sessão de exercício.
Se activar a função AutoStart, o computador de bicicleta inicia e pára automaticamente a gravação quando a bicicleta começa a andar e pára. Se a função AutoStart estiver desactivada, pode iniciar a gravação da sessão de exercício premindo o botão do **MEIO**. Para obter mais informações sobre a função AutoStart e sobre a sua activação/desactivação, consulte as páginas 39 a 40.

Iniciar a sessão de exercício sem o transmissor:	**Iniciar a sessão de exercício com o transmissor:**
1. Fixe o suporte para bicicleta e o sensor de velocidade à sua bicicleta, seguindo as instruções das páginas 12-14. 2. Instale o seu computador de bicicleta no suporte já montado na bicicleta. 3. Active o computador de bicicleta, cujo visor não apresenta qualquer informação, premindo o botão do **MEIO**. Aguarde 15 segundos antes de utilizar a bicicleta, até o símbolo do coração dentro de uma moldura ♡ deixar de ser apresentado no visor do modo Time. O computador está agora preparado para gravar a sua sessão de exercício. 4. Se a função **AutoStart** estiver activada, a velocidade é apresentada no visor quando começa a pedalar. Se a função **AutoStart** estiver desactivada, pode começar a gravar a sessão de exercício premindo botão do **MEIO** e a velocidade é indicada no visor. Também é iniciada a contagem do tempo de exercício. 5. Se a função **AutoStart** estiver activada, quando parar o computador de bicicleta a gravação do exercício pára automaticamente. Se a função **AutoStart** estiver desactivada pode parar o exercício premindo o botão da **ESQUERDA** duas vezes. Para mais informações sobre como parar o exercício, consulte a página 22.	1. Coloque o transmissor conforme descrito na secção *"Colocação do Transmissor"*, na página 15. Fixe o suporte para bicicleta e o sensor de velocidade à sua bicicleta de acordo com as instruções referidas nas páginas 12-14. 2. Active o computador de bicicleta, cujo visor não apresenta qualquer informação, premindo o botão do **MEIO**, e comece no modo Time. O computador de bicicleta lê automaticamente a sua frequência cardíaca. Espere até o computador receber a sua frequência cardíaca e o símbolo do coração ♥ dentro de uma moldura ser apresentada no visor em 15 segundos.* Para já, a duração do exercício não é gravada. 3. Instale o seu computador de bicicleta no suporte já montado na bicicleta. Se a função **AutoStart** estiver activada, a frequência cardíaca e a velocidade são apresentadas no visor quando começa a pedalar. Se a função **AutoStart** estiver desactivada, pode começar a gravar a sessão premindo o botão do **MEIO** e a frequência cardíaca e a velocidade são indicadas no visor. Também é iniciada a contagem do tempo de exercício. 4. Se a função **AutoStart** estiver activada, o computador de bicicleta pára automaticamente a gravação do exercício quando terminar o treino com a bicicleta. Se a função **AutoStart** estiver desactivada pode parar o exercício premindo o botão da **ESQUERDA** duas vezes. Para mais informações sobre como parar o exercício, consulte a página 22.

- Se a frequência cardíaca não for apresentada e a indicação 00 aparecer no visor, a detecção da frequência cardíaca foi interrompida. Coloque o computador de bicicleta perto do logótipo Polar existente no transmissor para reiniciar a detecção da frequência cardíaca. Não é necessário premir qualquer botão.
- Se a função **OwnZone®** estiver seleccionada, o procedimento de determinação da OwnZone é iniciado quando se inicia a gravação do exercício. Para obter mais informações, consulte a secção OwnZone, na página 36.
- Para ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone determinada anteriormente, prima o botão do **MEIO** quando visualizar o símbolo OZ ____ no visor. Se ainda não tiver determinado a sua OwnZone, serão utilizados limites da frequência cardíaca baseados na sua idade.

Nota: **O símbolo do coração dentro de uma moldura ♥ indica uma transmissão codificada da frequência cardíaca.*

- *Se o computador de bicicleta não apresentar a frequência cardíaca, verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos se a tira está suficientemente ajustada.*

scubastore.com

2.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO

Nota: *Os dados das sessões de exercício são guardados apenas se o cronómetro, i.e. a duração da sua sessão de exercício, tiver sido utilizado mais de um minuto ou se tiver sido concluída uma volta.*

Alterar as informações do visor: Prima o botão da **DIREITA** para visualizar as seguintes opções durante o exercício:

1.

Distância percorrida, apresentada alternadamente com a distância parcial depois de percorrer pelo menos uma volta.

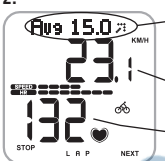
Distância parcial, colocada a zero sempre que consultar o tempo de uma volta premindo o botão do **MEIO**.

Velocidade durante o percurso (km/h or m/h)

Frequência cardíaca. No caso de não existir nenhuma leitura da frequência cardíaca ou de não terem sido introduzidos os dados do utilizador, a velocidade é exibida em seu lugar.

SPEED HR A velocidade e a frequência cardíaca também são apresentadas sob a forma de um gráfico. Quanto maior for o número de barras apresentadas, maior será o valor da frequência cardíaca ou da velocidade e vice-versa. Uma barra da velocidade representa 5km/h ou 3 mph, Quando as dez barras são apresentadas, a velocidade é igual ou superior a 50 km/h ou 30 mph.

2.



Velocidade Média com indicador de aumento ou diminuição.

Velocidade

Frequência cardíaca

Nota: *Também é possível premir o botão da* ***DIREITA*** *sem libertar para o computador apresentar estes visores sucessivamente. Este tipo de visualização pode ser desactivado premindo o botão da* ***DIREITA*** *sem libertar.*

scubastore.com

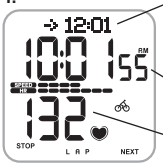
3.

Quilocalorias queimadas até ao presente momento. A acumulação de quilocalorias é iniciada quando a frequência cardíaca é apresentada. No caso de não existir nenhuma leitura da frequência cardíaca ou de não terem sido introduzidos os dados do utilizador, a velocidade é exibida em vez do valor das calorias.

Cronómetro, i.e. a duração do exercício.

Frequência cardíaca

4.

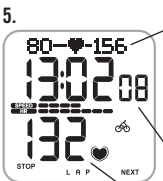


Tempo previsto para a chegada ou, se a função distância percorrida estiver desactivada, a velocidade. Se definir a distância que pretende percorrer, o computador de bicicleta calcula o tempo até ao destino, tendo em conta a sua velocidade. Para obter mais informações, consulte a página 31.

Hora

Frequência cardíaca

5.



Limites da frequência cardíaca: Do lado esquerdo, é apresentado o limite mais baixo da frequência cardíaca e, do lado direito, o limite mais elevado da frequência cardíaca. O símbolo da frequência cardíaca desloca-se para a esquerda ou para a direita, de acordo com a sua frequência cardíaca. Se não visualizar o símbolo do coração a frequência cardíaca está abaixo do limite inferior da frequência cardíaca, ou acima do limite superior da frequência cardíaca, que se apresentam intermitentes. Neste caso, se o som estiver activado, ouvir-se-á um alarme. Se não existir nenhuma leitura da frequência cardíaca, os limites não serão apresentados. Para obter mais informações, consulte a página 34.

Tempo de exercício na zona-alvo, i.e, dentro dos limites da frequência cardíaca.

Frequência cardíaca

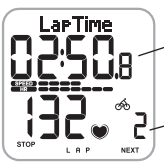
cubasore.com

Alarme da Zona-Alvo: Com o Alarme da Zona-Alvo pode certificar-se de que está a fazer exercício com a intensidade adequada. Quando os limites da frequência cardíaca da zona-alvo estão activados, o computador de bicicleta faz soar um sinal de alarme sempre que estiver a fazer exercício acima ou abaixo dos seus limites. É possível definir os limites da zona-alvo no menu Settings/Limits SET (Definições/Definir Limites). Para obter mais informações, consulte a página 34. Se estiver a fazer exercício fora da sua zona-alvo, o valor da frequência cardíaca fica intermitente e o computador de bicicleta emite um sinal sonoro a cada batimento cardíaco.

No canto superior direito do visor, o símbolo indica que o som do Alarme da Zona-Alvo está activado. Não se esqueça que os sons dos botões também podem ser activados/desactivados no modo Settings. Para activar ou desactivar os sons dos botões, consulte a página 48.

Nota: *No modo de gravação da sessão de exercício, se os limites da frequência cardíaca não estiverem activados não será emitido nenhum sinal de Alarme da Zona-Alvo, nem serão registados dados sobre a zona-alvo no modo Summary File (Ficheiro Resumo) ou File (Ficheiro).*

Gravar o tempo da Volta e o tempo Parcial: Prima o botão do **MEIO** para guardar o tempo da volta (lap time) e o tempo parcial (split time).
O **tempo da volta** indica o tempo gasto para efectuar uma volta. O **tempo parcial** é o tempo decorrido desde o início do exercício até à gravação de um tempo de volta (por exemplo, desde o início de um exercício até gravar a volta 4).



Tempo da volta

Número da volta

Tempo parcial

Frequência cardíaca média calculada desde o início da volta.

subastore.com

Nota:

- *Se activou a função AutoLap no modo Setting (Definições), o computador de bicicleta grava automaticamente as voltas quando atingir a distância definida, por exemplo, a cada quilómetro ou milha. Para obter mais informações, consulte a página 31.*
- *É possível gravar até 50 tempos de volta. Quando a memória de voltas estiver completa, é apresentada a indicação **LapTime FULL** (Memória de Voltas Completa). Mesmo assim, será possível determinar o tempo de cada volta durante o exercício, embora este deixe de ser gravado.*

Temporizadores: Os temporizadores do seu computador de bicicleta funcionam durante a gravação da sessão de exercício. O computador de bicicleta emite um sinal sonoro quando o tempo seleccionado no temporizador é atingido. Durante a sessão de exercício, se só estiver activado o temporizador 1, é emitido um sinal sonoro sempre que tiver decorrido o tempo definido. Se o temporizador 2 também estiver activado, os temporizadores alternam entre si durante a sessão de exercício. Para obter mais informações, consulte a página 33.

Interromper o Exercício:

1. Prima o botão da **ESQUERDA**. É efectuada uma pausa na gravação da sessão de exercício, no cronómetro e noutros cálculos.
2. Para continuar, prima o botão do **MEIO**.

Fazer exercício à noite: Se activar a luz de retroiluminação premindo o botão do **MEIO** sem libertar, durante a gravação de uma sessão de exercício, a luz é activada automaticamente durante essa sessão de exercício sempre que premir qualquer botão.

Nota: *Se o tempo máximo de gravação de ficheiros (99 horas, 59 minutos e 59 segundos) for ultrapassado, o computador de bicicleta emite um sinal sonoro, interrompe a gravação e apresenta a mensagem **HALT** (Paragem). Prima o botão da **ESQUERDA** para terminar a gravação.*

scubastore.com

2.3 PARAR O EXERCÍCIO E VISUALIZAR O FICHEIRO DE RESUMO (FILE)

1. Prima o botão da **ESQUERDA** para interromper a gravação da sessão de exercício. É apresentada a indicação **Paused** (Em pausa).
2. Prima o botão da **ESQUERDA**. É apresentada a indicação **Summary FILE** (Ficheiro de Resumo) e começam a ser apresentados sucessivamente no visor os seguintes dados:

Dados Gravados no Ficheiro Exercício	
	Duração do exercício gravado. Frequência cardíaca média.
Limits	Limites da frequência cardíaca utilizados durante o exercício (se os limites estiverem definidos).
In Zone	Tempo gasto na zona-alvo da frequência cardíaca.
Kcal	Quilocalorias queimadas durante o exercício.
AvgSpeed	Velocidade média.
Avg Cad.	Cadência Média.*
Distance	Distância percorrida.
RideTime	Tempo utilizado para fazer ciclismo. Por exemplo, se parar a bicicleta mas não parar a gravação do exercício, a contagem do tempo utilizado para fazer exercício é automaticamente interrompida, mas o tempo do exercício continua a ser contabilizado. Se a função AutoStart estiver activada, o tempo do exercício e o tempo durante o qual faz ciclismo é igual, em virtude do computador de bicicleta iniciar e parar automaticamente a gravação quando começa e pára de andar de bicicleta.

**É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

scubastore.com

3. VISUALIZAR AS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FILE

Prima o botão do **MEIO**

- **Date/Time**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Exe.Time/Avg HR/Max HR**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Limits**

Prima o botão da **DIREITA**

- **In/Above/Below Zone**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Kcal**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Distance**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Avg/MaxSpeed**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Avg/Max.Cad***

Prima o botão da **DIREITA**

- **RideTime**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Laps**

O ficheiro de exercício permite rever o dados referentes ao ciclismo e ao exercício durante a gravação de uma sessão de exercício. Assim que premir o botão do **MEIO** ou se a função AutoStart está activada, ocomputador de bicicleta começa a gravar os dados num Ficheiro. As informações do exercício são guardadas apenas se o cronómetro tiver sido utilizado durante mais de um minuto **ou**, se pelo menos tiver sido gravada uma volta.

Visualizar o Ficheiro Exercício

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA**. É apresentada a indicação **FILE**.
2. Prima o botão do **MEIO**. A data (**Date**) e a hora (**Time**) são apresentadas alternadamente no visor.

Dados Gravados no Ficheiro Exercício	
	A data e a hora em que o a sessão de exercício foi iniciada são apresentadas alternadamente no visor.

**É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

scubastore.com

3. Prima o botão da **DIREITA** para percorrer os dados gravados.

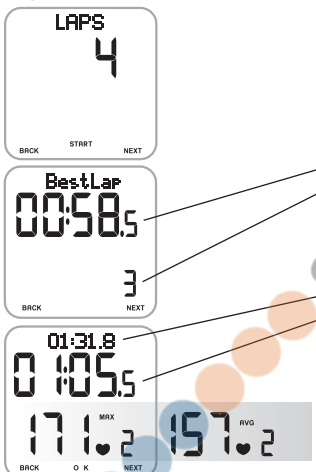
Dados Gravados no Ficheiro Exercício	
Exe.Time	Duração do exercício gravado.
Avg HR / Max HR	A frequência cardíaca média e a frequência cardíaca máxima são apresentados alternadamente, em batimentos por minuto (bpm). ***Nota:*** *Se definir os limites da frequência cardíaca em percentagem da frequência cardíaca máxima, estes valores também são apresentados em percentagem da frequência cardíaca máxima (%).*
Limits	Os limites da frequência cardíaca (em bpm ou %) utilizados durante o exercício (se os limites estiverem definidos).
In/Above/Below Zone	Os tempos de exercício na zona-alvo (In Zone), acima (Above) e abaixo (Below) dos limites da zona-alvo (se os limite estiverem definidos), são apresentados alternadamente no visor.
Kcal	Quilocalorias gastas durante o exercício.
Distance	Distância percorrida.
AvgSpeed Max	Velocidade média e máxima.

Nota:

- *As informações apresentadas alternadamente mudam automaticamente no visor. Para as visualizar, prima o botão do **MEIO**.*
- *Prima o botão do **MEIO** sem libertar para activar a luz de retroiluminação no modo File.*

scubastore.com

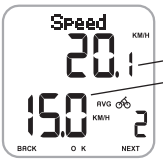
Dados Gravados no Ficheiro Exercício	
Avg Cad. **Max**	Cadência média e máxima.*
RideTime	Tempo utilizado para andar de bicicleta.
LAPS	Número de voltas durante o exercício. ***Nota:*** *Os dados relativos a cada volta são apresentadas se, pelo menos, tiver gravado uma volta durante o exercício.* 4. Para visualizar a melhor volta, prima o botão do **MEIO**. São apresentadas informações sobre a melhor volta (**best lap**): O tempo da volta mais rápida. O número da melhor volta. 5. Visualize as informações das diferentes voltas utilizando o botão da **DIREITA**. Se premir o botão do **MEIO** pode procurar as seguintes informações referentes à volta: Tempo parcial. Tempo da volta. A frequência cardíaca máxima e a frequência cardíaca média durante a volta são apresentadas alternadamente no visor. ***Nota:*** *Se parar o exercício premindo o botão da **ESQUERDA**, a última volta é gravada automaticamente, mas nunca será considerada como a melhor volta.*



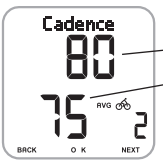
**É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

scubastore.com

Dados Gravados no Ficheiro Exercício



Velocidade (Speed)
Velocidade quando gravou a volta.
Velocidade média durante a volta.



Cadência* (Cadence)
Cadência quando gravou a volta.
Cadência média durante a volta.

Distância (Distance)
A distância da volta e
a distância parcial são apresentadas alternadamente no visor.

- Para voltar para o modo principal Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

**É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

scubastore.com

4. VALORES TOTAIS

Os valores totais incluem os valores máximos e cumulativos dos dados gravados durante as sessões de exercício. Utilize o ficheiro Valores Totais (Total Values) como contador diário ou semanal dos parâmetros do exercício. Os valores são actualizados automaticamente quando a gravação do exercício é interrompida.
Para além dos valores diários e semanais pode visualizar os valores máximos e cumulativos para diferentes períodos. Estes valores são recolhidos até os colocar a zero, o que significa que pode utilizar esta função, por exemplo, como contador mensal dos dados do exercício. Para obter mais informações sobre a colocação dos parâmetros a zero, consulte a página 30.

Prima o botão do **MEIO**
- **Today's TOTALS**

Prima o botão da **DIREITA**
- **ThisWeek TOTALS**

Prima o botão da **DIREITA**
- **Season's TOTALS**

- **Today's TOTALS** (Totais de hoje) À meia-noite (00:00), o computador de bicicleta coloca os valores totais a zero automaticamente.
- **ThisWeek TOTALS** (Totais desta semana) De Domingo para Segunda-Feira, à meia-noite (00:00), o computador de bicicleta coloca os valores totais a zero automaticamente.
- **Season's TOTALS** (Totais de um período) Coloca os valores totais a zero sempre que o utilizador pretender.

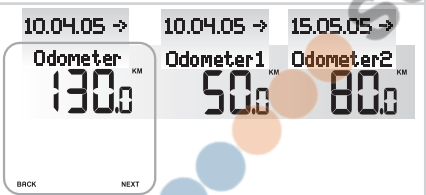
Visualizar os Valores Totais

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **TOTALS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **Today's TOTALS**.
3. Seleccione o tipo de valores totais (**Today's**, **ThisWeek** ou **Season's**) que pretende visualizar com o botão da **DIREITA**.
4. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Tot.Time** e o tempo total.
5. Se seleccionar **Today's TOTALS** ou **ThisWeek TOTALS** pode utilizar o botão da **DIREITA** para visualizar as seguintes informações: Tot.Time (Tempo Total), Tot.Kcal (Calorias Totais), Distance1 (Distância 1), Distance2 (Distância 2)*, MaxSpeed (Velocidade Máxima), Max.Cad (Cadência Máxima)** e RideTime (Tempo de Percurso).

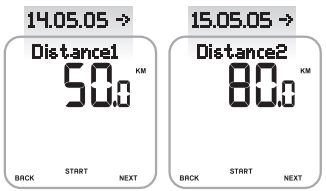
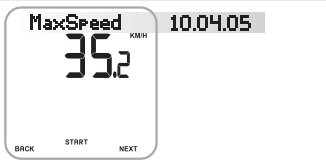
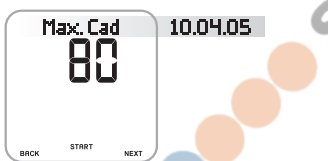
** É necessário efectuar as definições da bicicleta para visualizar os valores para a bicicleta 1 e para a bicicleta 2.*
***É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

scubastore.com

6. Se seleccionar **Season's TOTALS** (Totais de um período) pode utilizar o botão da **DIREITA** para visualizar as seguintes informações:

Valores Totais	
	A data de início da contagem cumulativa. Duração total cumulativa do exercício.
	A data de início da contagem cumulativa. Total acumulado de quilocalorias queimadas.
	A data de início da contagem cumulativa. O conta-quilómetros alterna com a data de início da contagem cumulativa e com a contagem cumulativa para a bicicleta 1 e bicicleta 2. ***Nota:*** *O conta-quilómetros mede a distância cumulativa do percurso efectuado, só podendo ser colocado a zero se utilizar o UpLink. Para mais informações, consulte a página 49.*

scubastore.com

Valores Totais	
	A data de início da contagem cumulativa. A distância cumulativa percorrida para a bicicleta 1 e para a bicicleta 2 (A distância 1 é actualizada quando se utiliza a bicicleta 1 e a distância 2 quando se utiliza a bicicleta 2).
	A data da actualização. Velocidade máxima do período.
	A data da actualização. Cadência máxima do período.*

**É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

scubastore.com

Valores Totais	
	A data em que foi iniciada a contagem cumulativa. Duração total cumulativa do percurso.

- Para voltar para o modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Colocar os Valores Totais de um Período a zero ou voltar ao Valor Anterior da Velocidade Máxima ou da Cadência*

Utilize os Valores Totais como um contador periódico (ou diário/semanal) dos valores do exercício, colocando-os a zero uma vez durante cada período. Em vez de colocar o valor a zero, pode voltar ao valor anterior da velocidade máxima e da cadência*. Se colocar um determinado parâmetro a zero ou se voltar ao seu valor anterior, não será possível voltar ao valor inicial desse parâmetro.

Comece em qualquer visor do quadro anterior (Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, Max.Cad*, Ride Time).

1. Prima o botão do **MEIO** para colocar o valor pretendido a zero. É apresentada a pergunta **Reset?** (Colocar a zero?). Poderá prosseguir nos visores MaxSpeed and Max.Cad*, premindo o botão da **DIREITA** para voltar ao valor anterior. Seleccione **Return Old** (Voltar ao valor antigo) utilizando o botão do **MEIO**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a pergunta **Are You Sure** (Tem a certeza?).
3. Em caso afirmativo, prima o botão do **MEIO**.

Em alternativa, para cancelar a colocação a zero, prima o botão da **ESQUERDA**.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Nota: *O conta-quilómetros só pode ser colocado a zero utilizando o UpLink. Para mais informações, consulte a página 49.*

**É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

cubastore.com

5. DEFINIÇÕES

Prima o botão do **MEIO**

- **Cycling SET**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Timer SET**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Limits SET**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Bike SET**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Watch SET**

Prima o botão da **DIREITA**

- **User SET**

Prima o botão da **DIREITA**

- **General SET**

No menu Settings pode visualizar ou alterar as definições.

Sugestão: As definições também podem ser configuradas com a ferramenta Polar UpLink, sendo depois transferidas para o computador de bicicleta a partir do PC. Para obter mais informações, consulte a página 49.

Para definir os diversos parâmetros:

- Seleccione um valor com o botão da **DIREITA**.
- Aceite a selecção e continue no menu premindo o botão do **MEIO**.
- Cancele a selecção ou volte ao modo ou menu anterior premindo o botão da **ESQUERDA**.

5.1 DEFINIR A DISTÂNCIA DO PERCURSO PARA A FUNÇÃO TEMPO DE CHEGADA PREVISTO E GRAVAÇÃO AUTOMÁTICA DE VOLTAS (CYCLING SET)

Nas definições do percurso pode efectuar duas definições diferentes:

- **RideDist:** Definir a distância do percurso.
  Defina a distância que pretende percorrer e o computador de bicicleta calcula o tempo de chegada ao destino baseado na velocidade durante o percurso.
- **AutoLap:** Gravar voltas automaticamente.
  Defina a distância para a gravação automática da volta e o computador de bicicleta grava os dados da volta sempre que atingir esta distância. Por exemplo, se definir 1 km/m, o computador de bicicleta grava os dados da volta a cada quilómetro ou milha.

Scubastore.com

Ambas as funções funcionam durante a gravação do exercício. Para obter mais informações, consulte as páginas 18-20.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos apresentados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
4. **RideDist** **On / OFF** (Activar/desactivar a Distância do Percurso)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive a função distância do percurso.	Botão do **MEIO** (Ignore o passo 5, se tiver desactivado a função)
5. **RideDist** **On** (Distância do Percurso activada)	Botão da **DIREITA** • Seleccione os quilómetros ou milhas.	Botão do **MEIO**
6. **AutoLap** **On / OFF** (Activar/desactivar Gravação Automática de Voltas)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive a função gravação automática de voltas.	Botão do **MEIO** (Ignore o passo 7, se tiver desactivado a função)
7. **AutoLap** **On** (Gravação Automática de Voltas activada)	Botão da **DIREITA** • Seleccione os quilómetros ou milhas.	Botão do **MEIO**

- Para voltar para o modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

scubastore.com

5.2 DEFINIR O TEMPORIZADOR (TIMER SET)

O computador de bicicleta está equipado com dois temporizadores que funcionam alternadamente. Os temporizadores estão a funcionar durante a gravação do exercício.

Sugestão: Utilize os temporizadores, por exemplo, para o lembrar de beber em determinados intervalos ou como ferramenta de treino durante o treino fraccionado, desta forma pode saber a altura em que deve mudar do exercício mais intenso para o mais leve e vice-versa.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA**. É apresentada a indicação **Timer SET** (Definir Temporizador).
4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Timer 1** (Temporizador) **On / OFF**	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive o Temporizador.	Botão do **MEIO** (Ignore o passo 6, se tiver desactivado a função)
6. **Timer 1** **On**	Botão da **DIREITA** • Seleccione os minutos (0 a 99 minutos). Botão da **DIREITA** • Seleccione os segundos (0 a 59 segundos).	Botão do **MEIO** Botão do **MEIO**

- Para definir o Temporizador 2, repita os passos 5 e 6.
- Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

scubabstore.com

5.3 DEFINIR OS LIMITES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (LIMITS SET)

No menu de definição dos limites da frequência cardíaca (Limits SET) pode definir o tipo de limite da frequência cardíaca:

- **Manual Limits:** Pode criar uma zona-alvo da frequência cardíaca definindo manualmente os limites superior e inferior da frequência cardíaca.
- **OwnZone:** O computador de bicicleta consegue determinar automaticamente a sua zona de frequência cardíaca para o exercício aeróbio (cardiovascular), uma funcionalidade que é designada por OwnZone (OZ). A OwnZone garante-lhe que o exercício é efectuado dentro dos limites de segurança. Para obter mais informações, consulte a página 36.
- **Limits Off:** Também é possível desactivar os limites da zona-alvo, deixando de existir limites-alvo da frequência cardíaca durante a gravação do exercício e de serem calculados os valores da zona-alvo da frequência cardíaca (In Zone) no Ficheiro Sumary (Resumo) ou File (Ficheiro).

Utilize a OwnZone ou a zona-alvo da frequência cardíaca para manter um determinado nível de intensidade, de acordo com os seus objectivos.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **Limits SET**.

scubastore.com

4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos referidos a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **TYPE** (Tipo) **Manual / OwnZone / OFF**	Botão da **DIREITA** • Seleccione Manual ou OwnZone (definição automática da sua zona de frequência cardíaca), ou Off (Desactivar).	Botão do **MEIO** (Ignore os passos 6 a 8, se tiver desactivado a função)
6. **HR / HR%** **SET** (Definir FC/FC%)	Botão da **DIREITA** • Seleccione a apresentação da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou em % da frequência cardíaca máxima (%FC_{max})	Botão do **MEIO** (Ignore os passos 7a 8, se seleccionar a OwnZone)
7. **HighLimit** (Limite superior)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o limite superior da frequência cardíaca.	Botão do **MEIO**
8. **LowLimit** (Limite inferior)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o limite inferior da frequência cardíaca.	Botão do **MEIO**

- Para voltar para o modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

scubastore.com

5.3.1 OWNZONE

O computador de bicicleta consegue determinar automaticamente a sua zona de frequência cardíaca para o exercício aeróbico (cardiovascular), uma funcionalidade que é designada por OwnZone (OZ).

A OwnZone é baseada nas alterações da frequência cardíaca durante o aquecimento. A variação da frequência cardíaca reflecte as alterações fisiológicas. Para a maior parte dos adultos, a OwnZone corresponde a 65-85 % da frequência cardíaca máxima. A OwnZone pode ser determinada em 1 a 5 minutos, durante um período de aquecimento em bicicleta, a andar a pé ou a correr. Poderá ser mais fácil determinar a OwnZone quando fizer ciclismo de ginásio do que quando fizer ciclismo no exterior, em virtude de ser mais fácil controlar a velocidade. Inicie o exercício devagar e a uma intensidade ligeira, i.e., com uma frequência cardíaca inferior a 100 bpm/50 % da FC_{max}. Em seguida, aumente gradualmente a intensidade do exercício para aumentar a frequência cardíaca o mais suavemente possível. A utilização da OwnZone torna o exercício mais fácil e agradável.

A OwnZone foi desenvolvida para pessoas saudáveis. Alguns problemas de saúde podem originar falhas na determinação da OwnZone baseada na variação da frequência cardíaca, como é o caso da hipertensão, de algumas arritmias cardíacas e de alguns medicamentos.

scubastore.com

Determinar os Limites da Frequência Cardíaca da sua OwnZone

Antes de determinar a OwnZone, verifique se:

- Introduziu correctamente os dados do utilizador. O computador de bicicleta pedir-lhe-á as informações em falta (por exemplo, a data de nascimento) antes de aceitar as definições dos limites.
- Activou os limites da OwnZone. Com a função OwnZone activada, o computador de bicicleta determina automaticamente a sua OwnZone sempre que começar a gravar uma sessão de exercício.

Deve voltar a definir a sua OwnZone:

- quando alterar o ambiente do exercício ou o modo do exercício;
- se voltou a fazer exercício ao fim de mais de uma semana de descanso;
- no início do exercício, se sentir que não está bem fisicamente. Por exemplo, se estiver stressado, se não tiver recuperado do treino anterior ou se não se sentir bem;
- depois de alterar as definições.

1. Comece no modo Time e prima o botão do **MEIO**. O símbolo da OwnZone OZ▶____ é apresentado no visor. Se pretende ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a sua OwnZone anterior, prima o botão do **MEIO**.
2. É iniciada a determinação da OwnZone, que é efectuada em cinco etapas.

OZ▶____ Ande de bicicleta ou a pé, devagar, durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/ 50 % da FC_{max} durante esta primeira etapa. Após cada etapa ouvirá um sinal sonoro (se as definições do som estiverem activadas) e o visor fica iluminado automaticamente (se a luz de retroiluminação estiver activada), indicando o final da etapa.

OZ▶▶___ Ande de bicicleta ou a pé, normalmente, durante 1 minuto. Aumente lentamente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/ 5 % da FC_{max}.

OZ▶▶▶__ Ande de bicicleta ou a pé a um ritmo apressado durante 1 minuto. Aumente lentamente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/ 5 % da FC_{max}.

OZ▶▶▶▶_ Ande de bicicleta a um ritmo apressado ou corra a um ritmo lento, durante 1 minuto. Aumente lentamente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/ 5 % da FC_{max}.

OZ▶▶▶▶▶ Ande de bicicleta ou corra a um ritmo apressado durante 1 minuto.

setubastore.com

3. Numa determinada altura, durante as etapas, serão emitidos dois sinais sonoros. A OwnZone está determinada. Se esta determinação tiver sido concluída com êxito, as indicação **OwnZone** e **Updated** e os limites da frequência cardíaca são apresentados alternadamente no visor. Os limites são apresentados em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da sua frequência cardíaca máxima (%FC_{max}), dependendo das definições efectuadas.

4. Se a determinação não tiver sido concluída com sucesso, serão utilizados os limites da sua **OwnZone** anteriormente determinados e a indicação OwnZone é apresentada no visor juntamente com os limites. Se estiver a determinar a sua OwnZone pela primeira vez, serão utilizados limites baseados na sua idade.

Pode prosseguir a sessão de exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada para aumentar os benefícios da sessão de exercício.

Para mais informações sobre a OwnZone, visite www.polar.fi e www.polarownzone.com.

scubastore.com

5.4 DEFINIÇÕES DA BICICLETA (BIKE SET)

É possível definir duas preferências para a bicicleta no computador de bicicleta. Prepare as definições para os dois tipos de bicicleta. Ao iniciar a gravação da sessão de exercício seleccione a bicicleta 1 ou 2. Pode preparar as seguintes definições cada uma das bicicletas:

- **AutoStart on/off** A função AutoStart inicia ou pára automaticamente a gravação da sessão de exercício quando começa ou pára de andar de bicicleta.
- **Cadence on/off** Um sensor de cadência sem fios mede a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta. É necessário utilizar o sensor de cadência opcional Polar Cadence.
- **Wheel** As definições do tamanho da roda são um pré-requisito para a obtenção de dados referentes à actividade com a bicicleta. Para obter mais informações, consulte a página seguinte.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **Bike SET**.

sobhasbore.com

4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Bike 1/2** (Bicicleta 1/2)	Botão da **DIREITA** • Seleccione a bicicleta em que pretende implementar as definições: bicicleta 1 ou 2.	Botão do **MEIO**
6. **AutoStart** **On / OFF**	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive a função AutoStart.	Botão do **MEIO**
7. **Cadence*** **On / OFF** (Activar / Desactivar a Cadência*)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive a cadência.	Botão do **MEIO**
8. **Wheel** (Roda)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o tamanho da roda da bicicleta (mm).	Botão do **MEIO**

- Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Nota:

- *Para maior precissão, o tamanho da roda é sempre indicado em milímetros.*
- *As funções de medição da velocidade e da distância estão sempre activadas.*

**É necessário utilizar o Sensor de Cadência Polar adquirido separadamente.*

scubastore.com

Para determinar o tamanho da roda da sua bicicleta poderá proceder do seguinte modo:*

MÉTODO 1.
Procure na roda da sua bicicleta a indicação impressa do diâmetro. Na tabela abaixo, localize o diâmetro em polegadas ou em ERTRO e registe o tamanho correspondente em milímetros, apresentado na coluna da direita.

ERTRO	**Diâmetro da roda (polegadas)**	**Tamanho da roda (mm)**
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x2.0	2055
	26x2.1	2068
622-20	26x1 1/8 Tubular	1970
622-23	650-20C	1952
622-25	700x20C	2086
	700x23C	2096
	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

Nota: **O tamanho da roda indicado na tabela anterior deve servir apenas para orientação, pois depende do respectivo tipo e da pressão do ar.*

scubastore.com

MÉTODO 2.

Marque o piso do pneu da frente com uma linha e rode o pneu perpendicularmente ao solo. Também pode utilizar a válvula como marca. Trace uma linha no solo. Desloque a bicicleta para a frente, numa superfície plana, até o pneu descrever uma volta completa. Verifique se o pneu está perpendicular ao solo. Marque uma nova linha no solo exactamente no local onde a marca do pneu da frente toca no solo.

_____ mm	Meça a distância entre as duas linhas no solo.
-4 mm	Para determinar a circunferência da sua roda subtraia 4 mm para descontar o seu peso na bicicleta.
_____ mm	É este valor que deve introduzir no computador de bicicleta.

scubastore.com

5.5 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO (WATCH SET)

No menu Definições do relógio, pode alterar a hora e a data.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **Watch SET**.
4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Time** (Hora) • **Time Mode 24h/12h** (Modo de 24h/12h)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o modo de 24h ou 12h.	Botão do **MEIO**
• **AM / PM** (Se utilizar o formato de 12h)	Botão da **DIREITA** • Seleccione AM ou PM.	Botão do **MEIO**
	Botão da **DIREITA** • Seleccione as horas.	Botão do **MEIO**
	Botão da **DIREITA** • Seleccione os minutos.	Botão do **MEIO**

scubastore.com

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
6. **Date*** (Data) • **Day / Month** (Dia/Mês)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o dia (no modo de 24h) ou o mês (no modo de 12h).	Botão do **MEIO**
• **Month / Day** (Mês/Dia)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o mês (no modo de 24h) ou o dia (no modo de 12h).	Botão do **MEIO**
• **Year** (Ano)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o ano.	Botão do **MEIO**

- Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Nota: **A ordem pela qual efectuou as definições da data depende do modo da hora seleccionado (24h: dia - mês - ano/12h: mês - dia - ano).*

scubastore.com

5.6 DEFINIR OS DADOS PESSOAIS (USER SET)

A introdução dos dados pessoais garante o funcionamento do contador de calorias com a máxima precisão possível.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **User SET**.
4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Weight** (Peso) **kg/lb**	Botão da **DIREITA** • Seleccione o peso em quilogramas ou libras.	Botão do **MEIO**
6. **Height** (Altura) **cm/ft**	Botão da **DIREITA** • Seleccione a altura em cm ou ft. • Seleccione polegadas (se seleccionou lb/ft).	Botão do **MEIO** Botão do **MEIO**

scubastore.com

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
7. **Birthday** (Data de Nascimento) • **Day / Month** (Dia/Mês)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o dia (no modo de 24h) ou o mês (no modo de 12h).	Botão do **MEIO**
• **Month / Day** (Mês/Dia)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o mês (no modo de 24h) ou o dia (no modo de 12h).	Botão do **MEIO**
• **Year** (Ano)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o ano.	Botão do **MEIO**
8. **HR Max** (FC Max)	Botão da **DIREITA** • Indique a FC_{max}, se souber o **valor da sua frequência cardíaca máxima actual determinada através de testes médicos.** O valor da frequência cardíaca máxima baseado na idade (220-idade) é apresentado como valor predefinido quando definir este parâmetro pela primeira vez.	Botão do **MEIO**
9. **HR Sit** (FC Snt)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o valor da frequência cardíaca na posição de sentado (consulte as instruções na página seguinte).	Botão do **MEIO**
10. **Sex** (Sexo) • **Male / Female** (Masculino/Feminino)	Botão da **DIREITA** • Seleccione sexo masculino ou feminino.	Botão do **MEIO**

• Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

scubastore.com

Valor da frequência cardíaca máxima (HR_{max})

A FC_{max} é utilizada para calcular o consumo de energia. A FC_{max} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A FC_{max} também é útil para determinar a intensidade do exercício. O método mais preciso para determinar a sua FC_{max} é a realização de uma prova de esforço num centro médico adequado.

Valor da frequência cardíaca na posição de sentado (HR_{sit})

A FC_{snt} é utilizada para calcular o consumo de energia. A FC_{snt} deve ser a frequência cardíaca normal quando não está a efectuar qualquer actividade física (quando estiver sentado).

Para determinar facilmente a FC_{snt}, coloque o transmissor, segure o computador de bicicleta na mão, sente-se e não faça qualquer actividade física.

Após dois ou três minutos, prima o botão do **MEIO**, no modo Time, para visualizar a sua frequência cardíaca. Esta é a sua FC_{snt}.

Para calcular a FC_{snt} de forma mais exacta, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.

scubastore.com

5.7 DEFINIR AS UNIDADES E SONS DO COMPUTADOR DE BICICLETA (GENERAL SET)

No modo General Set pode visualizar e alterar os seguintes parâmetros :

- **Sounds** Activar ou desactivar os sons das actividades do computador de bicicleta .
- **KeySound** Activar ou desactivar os sons dos botões do computador de bicicleta.
- **Units** As Unidades seleccionadas afectam os dados pessoais e as definições do relógio.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **General SET**.
4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Sound On / OFF** (Activar / Desactivar o Som)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive os sons das actividades.	Botão do **MEIO**
6. **KeySound On / Off** (Activar / Desactivar o som dos botões)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive os sons dos botões.	Botão do **MEIO**
7. **kg/cm ou lb/ft Unit** (Unidade)	Botão da **DIREITA** • Seleccione kg/cm ou lb/ft.	Botão do **MEIO**

- Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

scubastore.com

6. EDITAR AS DEFINIÇÕES DO COMPUTADOR DE BICICLETA ATRAVÉS DE UM PC

O computador de bicicleta permite-lhe editar as definições através da ferramenta Polar UpLink, utilizando o seu computador. Também pode personalizar o seu computador de bicicleta transferindo logótipos para o visor.

Transfira a ferramenta Polar UpLink a partir do site www.polar.fi ou de www.PolarCyclingCoach.com. Para utilizar a ferramenta Polar UpLink, o seu computador tem de ter uma placa de som e colunas ou auscultadores dinâmicos. Consulte o site www.polar.fi ou www.PolarCyclingCoach.com para obter mais indicações.

scubastore.com

7. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Tal como qualquer outro dispositivo electrónico, o computador de bicicleta Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto, por muitos e muitos anos.

Cuidados a ter com o Computador de Bicicleta

- O computador de bicicleta e o sensor de velocidade são resistentes à água, podendo ser utilizados à chuva. Para manter a resistência à água, não submeta o computador de bicicleta ou o sensor de velocidade a uma lavagem de alta pressão, nem os coloque dentro de água.
- Guarde o computador de bicicleta e o transmissor num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto), nem juntamente com materiais condutores como uma toalha molhada. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos do transmissor molhados e o transmissor activado, o que reduz a vida útil da pilha.
- Mantenha o computador de bicicleta limpo. Limpe o computador de bicicleta e o sensor de velocidade com uma solução de água e sabão suave e passe por água limpa. Não os mergulhe em água. Seque-os cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- As temperaturas de funcionamento do computador de bicicleta e do sensor de velocidade são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.
- Lave o transmissor regularmente depois de o utilizar, com uma solução de sabão suave e água, utilizando uma escova macia, caso seja necessário. Não seque o transmissor sem ser com uma toalha macia. O manuseamento incorrecto pode danificar os eléctrodos.
- Não dobre nem estique o transmissor. Se o fizer, pode danificar os eléctrodos.
- Evite pancadas fortes no sensor de velocidade, pois pode danificá-lo.
- Não exponha o computador de bicicleta à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel, ou montado no suporte para bicicleta.

sHOPstore.com

Assistência

Durante os dois anos do período de garantia recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizada pela Polar Electro.

Pilha do Transmissor e do Sensor de Velocidade

Contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para obter um transmissor ou sensor de velocidade de substituição. A Polar recicla os transmissores e os sensores de velocidade usados. Contacte o Serviço de Apoio a Clientes e consulte o Cartão de Registo para obter instruções detalhadas.

Pilha do Computador de bicicleta

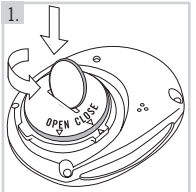
Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Evite abrir a tampa selada da pilha, mas se optar por a mudar siga as instruções da página seguinte.

Nota: *Para garantir uma duração máxima da tampa da pilha, retire-a apenas quando for necessário substituir a pilha.*

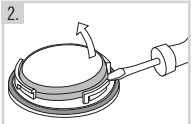
- *O indicador de pilha fraca e a mensagem **LowBatt**, são visualizados quando a pilha apresenta 10 a 15% da sua carga, devendo proceder-se à sua substituição. A luz de retroiluminação e os sons do computador de bicicleta são automaticamente desactivados quando a indicação é exibida.*
- *O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de bicicleta mais rapidamente.*
- *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura mais quente.*

sportstore.com

1.



2.



Para substituir a pilha do computador de bicicleta, necessita de uma pequena chave de fendas, uma moeda e uma pilha (CR 2032).

1. Utilizando uma moeda que encaixe na ranhura, abra a tampa da pilha premindo ligeiramente e desatarraxando no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
2. Retire a tampa da pilha. A pilha está encaixada na tampa, que deve ser levantada com cuidado, utilizando uma chave de fendas. Remova a pilha e substitua-a por uma nova. Tenha cuidado para não danificar as roscas da parte posterior do computador de bicicleta.
3. Coloque o lado negativo (-) da pilha voltado para o computador de bicicleta e o lado positivo (+) voltado para a tampa.
4. O selo da pilha também está aplicado na tampa. Substitua o selo apenas se este estiver danificado. Antes de fechar a tampa da pilha verifique se o selo não está danificado e está correctamente colocado sobre a ranhura da tampa.
5. Coloque a tampa da pilha e atarraxe-a utilizando uma moeda, rodando no sentido dos ponteiros dum relógio. Certifique-se de que a tampa está correctamente fechada!

Nota:

- *Se for utilizado de acordo com as instruções de fabrico, o selo da pilha dura toda a vida útil do computador de bicicleta. No entanto, se o selo estiver danificado recomendamos que contacte um Centro de Assistência Técnica Polar. Os selos de substituição só estão disponíveis num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado.*
- *Depois de substituir a pilha, volte a introduzir a hora e a data nas Definições Básicas. Para obter mais informações, consulte a página 8.*
- *Mantenha as pilhas longe das crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico.*
- *As pilhas devem ser eliminadas de acordo com a regulamentação local.*

cuestore.com

8. PRECAUÇÕES

O computador de bicicleta Polar apresenta os seus indicadores de desempenho. Indica o nível de intensidade e esforço fisiológico durante a sessão de exercício. Também mede a velocidade e a distância quando faz ciclismo com o sensor de velocidade Polar. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Interferências electromagnéticas

Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios e de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, televisores, motores de automóveis, computadores de bicicleta, de alguns equipamentos de exercício que utilizam energia eléctrica, telemóveis, ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais.

Minimizar Eventuais Riscos Durante o Exercício

A actividade física pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às perguntas apresentadas mais abaixo, sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Durante os últimos 5 anos não praticou exercício?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

scubastore.com

Não se esqueça que para além da intensidade da actividade, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para o seu estado psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.

Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados. Os indivíduos com pacemaker que utilizem o Computador de Corrida Polar, fazem-no por sua conta e risco. Antes de qualquer utilização, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Computador de Corrida Polar.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada na página 57. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Não se esqueça de humedecer bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir um funcionamento sem problemas.

A acção combinada da humidade e do calor intenso pode fazer sair a tinta preta da superfície do transmissor e manchar roupas claras.

scubastore.com

9. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

O que devo fazer se...

...o visor do computador de bicicleta ficar em branco?
Se estiver a utilizar o computador de bicicleta pela primeira vez:
O computador de bicicleta é colocado no modo de poupança da pilha quando sai da fábrica. Para activá-lo, prima duas vezes o botão do **MEIO**. Entra no modo Definições Básicas. Para obter mais informações, consulte a página 8.

Se já utilizou o computador de bicicleta:
O computador de bicicleta passa ao modo poupança de energia (o visor fica em branco), se não premir qualquer botão no modo Time durante cinco minutos. Pode activar novamente o computador de bicicleta premindo qualquer botão. Eventualmente, a pilha pode estar esgotada (consulte a pergunta seguinte para obter mais instruções).

...a pilha tiver de ser substituída?
Recomendamos que toda a assistência seja prestada por um Centro de Assistência Técnica Polar. Este procedimento assegura a validade da garantia, evitando que o equipamento seja afectado por procedimentos de reparação incorrectos, efectuados por agentes não autorizados. Depois de substituir a pilha, o centro de Assistência Técnica Polar testa a resistência do computador de bicicleta à água e efectua uma verificação completa do mesmo.

...não acontecer nada quando carrego nos botões?
Se não acontecer nada quando carrega nos botões, reinicie o computador de bicicleta. O reinício do computador de bicicleta só apaga a data e a hora, mas não os Ficheiros ou Totais que foram gravados. Reinicie o computador de bicicleta premindo sem libertar todos os botões até o visor ficar cheio de números. Se premir um botão qualquer, o computador de bicicleta passa ao modo Definições Básicas (é apresentada a indicação **BASIC SET**). Para obter mais informações, consulte a página 8. Se isto não resultar, verifique as pilhas.
Nota: *Se não premir nenhum botão depois de reiniciar o computador de bicicleta, passado um minuto este passa ao modo Time.*

...o símbolo ▭ for activado?
Normalmente, o primeiro sinal de que a pilha está sem carga é o aparecimento do indicador de pilha fraca ▭ no visor. Para obter mais informações, consulte a página 51.
Nota: *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.*

manualscubastore.com

...outra pessoa com um computador de bicicleta estiver a causar interferências?
Afaste-se dessa pessoa e prossiga a sessão de exercício normalmente. Em alternativa, para evitar os sinais da frequência cardíaca de outra pessoa:

1. Tire o transmissor do peito durante 30 segundos. Permaneça afastado da pessoa que está a utilizar o outro dispositivo.
2. Coloque novamente o transmissor e posicione o computador de bicicleta no peito, junto do logótipo Polar existente no transmissor. O computador de bicicleta procura novamente o sinal da frequência cardíaca. Prossiga a sessão de exercício normalmente.

...o computador de bicicleta não medir as calorias?
Para medir as calorias queimadas é necessário utilizar o transmissor durante a gravação.

...os valores da frequência cardíaca, velocidade ou distância forem irregulares ou demasiado elevados?
Os sinais electromagnéticos fortes podem originar valores errados. Afaste-se de possíveis fontes de interferências, como as linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboio ou de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, motores de automóveis, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de exercício que utilizam energia eléctrica (como equipamentos para testar a forma física) ou telemóveis.
Se os valores da frequência cardíaca permanecerem irregulares depois de se afastar da fonte de interferência, diminua a velocidade e verifique manualmente a pulsação. Se achar que corresponde à leitura mais elevada que é apresentada poderá sofrer de arritmia cardíaca. A maior parte dos casos de arritmia não são graves, no entanto, consulte o seu médico.

Para evitar interferências originadas por outros ciclistas que utilizem um sensor de velocidade, mantenha uma distância mínima de 1 metro/3'4" entre o seu computador de bicicleta e o sensor de velocidade do outro ciclista.

...não for exibida nenhuma leitura da frequência cardíaca (00)?
- Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se este está colocado de acordo com as instruções.
- Verifique se o transmissor está limpo.
- Verifique se não está perto de linhas de alta tensão, televisões, telemóveis ou outras fontes de interferências electromagnéticas. Certifique-se também de que não está perto de (1 m/3 ft) outros utilizadores de monitores de frequência cardíaca quando iniciar a gravação de sessões de exercício.
- Um problema cardíaco pode ter alterado o sinal de ECG. Neste caso, consulte o médico.

...não existir qualquer leitura da velocidade quando ando de bicicleta?
- Verifique a posição e a distância correctas do sensor em relação ao íman e ao computador de bicicleta.
- Verifique se efectuou as definições correctas no computador de bicicleta. Para obter mais informações, consulte a página 39.
- Se a leitura 00 for exibida irregularmente no visor, isso poderá dever-se a interferências electromagnéticas temporárias nas proximidades.
- Se a leitura 00 for exibida permanentemente no visor, poderá ter excedido 2500 horas de utilização da bicicleta e a pilha poderá estar esgotada.

10. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Computador de bicicleta

Material:	Estojo em polímero termoplástico ABS+GF
Precisão do relógio:	superior a ±0,5 segundos por dia, à temperatura de 25 °C/ 77 °F.

Precisão da frequência cardíaca: ±1% ou 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade. A frequência cardíaca é apresentada em batimentos cardíacos por minuto (bpm) ou em % da frequência cardíaca máxima.
Intervalo de medição da frequência cardíaca: 15-240
Tempo máximo registado num Ficheiro: 99 h 59 m 59 s

Valores limites da informação registadas no ficheiro de exercício:	1 ficheiro de exercício
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/+14 °F a +122 °F
Duração da pilha:	Média de 1 ano de utilização normal (1 h/dia, 7 dias/semana)
Tipo de pilha:	CR 2032
Selo da pilha:	OR 23,6 x 1,0 (borracha de silicone)
Resistência à água:	Water resistant

Transmissor

Duração da pilha:	Média de 2500 horas de utilização
Tipo de pilha:	Pilha de Lítio incorporada
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/+14 °F a +122 °F
Material do Transmissor:	Poliuretano
À prova de água	

Tira Elástica

Material da fivela:	Poliuretano
Material do tecido:	Nylon, poliéster e borracha natural incluindo uma pequena quantidade de látex

Sensor de Velocidade

Duração da pilha do Sensor de Velocidade:	Média de 2500 horas de utilização
Material:	Estojo de polímero termoplástico ABS+GF
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/+14 °F a +122 °F
Resistência à água:	Water resistant

A resistência dos produtos Polar à água é testada de acordo com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, consoante a sua resistência à água. Verifique a categoria da resistência à água do seu produto Polar, utilizando o quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás do computador de bicicleta	Salpicos, suor, chuva etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	X				Salpicos, chuva etc.
Water resistant 50m	X	X			Mínimo para tomar banho e nadar
Water resistant 100m	X	X	X		Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo

cubastore.com

11. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão de obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Agradecemos que guarde o seu recibo ou o Cartão de Garantia Internacional, que constitui prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

CE 0537 Esta marcação CE indica a conformidade do produto com a Directiva 93/42/EEC.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.
Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.
Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy.
Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy.

sduhastore.com

12. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.
Outras patentes pendentes.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®

scubastore.com

13. ÍNDICE REMISSIVO

Alarme da Zona-Alvo 20
AutoLap (Gravação automática de voltas) 31
AutoStart 16
Cronómetro 18
Dados do utilizador 45
Definições 31
Definições da bicicleta 39
Definir a data 43-44
Definir as unidades 48
FC_{snt} 47
Ferramenta UpLink 49
Ficheiro 23
Frequência cardíaca 16-17
Gravar a sessão de exercício 16
Indicador de pilha fraca 51
LapTime full (Memória de Voltas Completa) 21
Ligar/desligar o som 20
Limites da frequência cardíaca 34
Luz de retroiluminação 21
Medir a frequência cardíaca 16
Modo de 12h/24h 8
Paragem (Halt) 21
Reiniciar o computador de bicicleta 55
Sensor de velocidade 7, 13
Substituir a pilha 51-52
Temporizadores 33
Transmissor 15
Valores Totais 27

scubastore.com